

Morgendliche Frühlingspraxis
mit Kriyas – Pranayama – Meditation
Online vom 31. März - 8. April (Pause 4. – 6. April)



Rückkehr zu Leichtigkeit, Klarheit und
natürlichem Rhythmus

So wie im Frühling die Natur aufwacht, erwacht aus ayurvedischer Sicht auch unser Organismus aus seinem Winterschlaf. Damit beginnt die beste Zeit, sich von Reserven des Winters zu befreien, welche uns oft mit Schwere belegen oder in Form einer Frühlingsmüdigkeit. Sie können das Immunsystem schwächen, was uns anfällig für eine Erkältung macht, oder lassen uns nicht in Lebensfreude und unserer Kraft sein.

Mit den fünf gemeinsamen, frühen Morgenzeiten per Zoom motivieren wir uns gegenseitig. Diese Zeit steckt voller Frische und eignet sich ideal um uns in der Tiefe mit den kraftvollen Praktiken von Kriyas / Pranayama und Meditation zu beleben.

Zu Beginn bewegen wir den Körper durch einen erweckenden und fliessenden Ablauf welcher den Stoffwechsel in Schwung bringt, die Kriyas reinigen das feinstoffliche System, die auf diese Zeit ausgewählten Atemübungen aktivieren uns und die Meditation lässt die Kraft in den Tag ausrichten. Die 3 Tage zwischendurch mit der „Zoom – Pause“ kann wertvoll sein, die Praxis im eigenen Rhythmus zu verinnerlichen.

Im Vorfeld bekommen alle Teilnehmenden eine schriftliche Anleitung, wie sie während dieser Zeit und darüber hinaus, mit einfachen ayurvedischen Anregungen den Prozess der Aktivierung unterstützen können.

Um sich vorgängig mit den Kriyas und Pranayamaübungen die wir praktizieren werden vertraut zu machen oder die Erfahrung aufzufrischen, gibt es am Dienstagabend, 24. März ein Einführungs-Zoom mit einer abschliessenden Meditation.

Dieser Abend wird aufgenommen, wer nicht live dabei sein kann.

Online-Treffen per Zoom:

31. März von 19.30 – 20.30 Uhr – Einführung in die Kriyas und Pranayama die wir anwenden werden (**wird aufgenommen**)

1. – 3. April / 7. – 8. April von 6 – 7 Uhr

Anmeldung: evelynhunger@bluemail.ch

Kosten: 95 sfr

Ich freue mich auf die gemeinsamen, bewussten Schritte in die Lebendigkeit